

# Préparez-vous avec la Croix-Rouge

## Liste de vérification de la sécurité en cas de tempête hivernale

Les tempêtes hivernales peuvent aller d'une légère chute de neige sur une période de quelques heures à une tempête de neige avec une neige aveuglante et vierge qui dure pendant plusieurs jours. Certaines tempêtes hivernales sont assez grandes pour affecter plusieurs États, alors que d'autres ne touchent qu'une seule communauté. De nombreuses tempêtes de neige sont accompagnées de températures dangereusement basses, et parfois par des vents violents, de la glace, de la neige et de la pluie verglaçante.

### Connaître la différence

#### Prévision tempête hivernale

Des conditions de tempête hivernale sont possibles dans les 2 à 5 prochains jours.

#### Avertissement météo hivernale

Des conditions météo hivernales peuvent entraîner d'importants désagréments et être dangereuses. Si la prudence est de mise, ces situations ne devraient pas être dangereuses.

#### Avertissement tempête hivernale

Des conditions de tempête hivernale sont possibles dans les prochaines 36 à 48 heures. Les gens vivant dans la zone observée doivent réexaminer leurs plans de tempête hivernale et rester informés des conditions météorologiques.

#### Alerte tempête hivernale

Des conditions hivernales rigoureuses, dangereuses ont commencé ou commenceront dans les 24 heures. Les gens vivant dans une zone d'alerte doivent prendre des précautions immédiatement.

### Que dois-je faire ?



- Enfilez plusieurs couches de vêtements légers, portez des moufles et un chapeau (de préférence un qui couvre vos oreilles).
- Portez des bottes imperméables, isothermes pour garder vos pieds chauds et secs, et avoir de meilleurs appuis dans la glace et la neige.
- Réduisez les déplacements. Si un déplacement est nécessaire, gardez dans votre véhicule un kit d'objets en cas de catastrophe.
- Écoutez une radio météo NOAA ou des chaînes de nouvelles locales pour recevoir les informations essentielles du service météorologique national.
- Préparez votre véhicule pour l'hiver et gardez le réservoir d'essence plein. Un réservoir plein empêchera le conduit d'essence de geler.
- Isolez votre maison en installant des contre-fenêtres ou en couvrant les fenêtres avec du plastique de l'intérieur pour empêcher l'air froid d'entrer.
- Entretenez les équipements de chauffage et les cheminées en les nettoyant et les inspectant chaque année.
- Rentrez les animaux/compagnons domestiques durant l'hiver. Déplacez les autres animaux ou le bétail dans des zones protégées avec de l'eau potable non-congelée.
- L'eau courante, même en petite quantité, aide à empêcher le gel des tuyaux.
- Tous les matériaux combustibles doivent être aérés à l'extérieur et être rangés.

### Urgences liées au froid

- Les gelures** et **l'hypothermie** sont dangereuses et sont des situations d'urgence potentiellement mortelles. Apprenez comment répondre à ces situations d'urgence en prenant un cours de premiers secours.

### De quels objets ai-je besoin ?



- Eau — au moins 3 jours de réserve ; un gallon par personne et par jour
- Nourriture — au moins 3 jours de réserve de nourriture non périssable, faciles à préparer
- Lampe de poche
- Radio portable ou fonctionnant avec des piles (radio météo NOAA si possible)
- Piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Médicaments (7 jours de réserve) et produits médicaux (aides auditives avec des batteries supplémentaires, lunettes, lentilles de contact, seringues, canne)
- Outil multi-usages
- Objets sanitaires et d'hygiène personnelle
- Copies de documents personnels (liste des médicaments et informations médicales pertinentes, justificatif de domicile, titre de propriété/bail de la maison, passeports, certificats de naissance, contrats d'assurance)
- Téléphone portable avec chargeurs
- Coordonnées de la famille et numéros d'urgence
- Argent liquide supplémentaire
- Produits pour bébé (bouteilles, lait en poudre, nourriture pour bébé, couches)
- Objets pour les animaux domestiques (collier, laisse, identité, nourriture, panier, bol)
- Outils/objets pour sécuriser votre domicile
- Sable, sel gemme ou litière pour chats en poudre pour tracer des allées et des chemins moins glissants
- Manteaux chauds, gants ou moufles, chapeaux, bottes et couvertures supplémentaires et vêtements chauds pour tous les membres du ménage
- Méthodes de chauffage alternatives suffisantes telles que des cheminées ou des poêles à bois ou à charbon

### Que dois-je faire après une tempête ?



- Rendez-vous dans un abri public désigné si votre maison perd de l'énergie ou de la chaleur pendant des périodes de froid extrême.
- Évitez de conduire lorsque les conditions présentent de la neige fondue, de la pluie verglaçante ou de la bruine, de la neige ou un brouillard dense.
- Avant de vous attaquer à des tâches ardues dans des températures froides, pensez à votre condition physique, aux facteurs météorologiques et à la nature de la tâche.
- Protégez-vous contre les gelures et l'hypothermie en portant plusieurs couches de vêtements chauds, amples et légers. Restez à l'intérieur, si possible.
- Aidez les personnes qui ont besoin d'une assistance spéciale, tels que les personnes âgées vivant seules, les personnes handicapées et les enfants.
- Prenez soin de vos animaux et assurez-vous que leur accès à la nourriture et l'eau n'est pas bloquée par des paquets de neige, de glace ou d'autres obstacles. Si possible, mettez-les à l'intérieur.

### Attention : le monoxyde de carbone tue

- N'utilisez jamais un générateur, un gril, un réchaud ou d'autres appareils à essence, au propane, au gaz naturel ou au charbon à l'intérieur d'une maison, d'un garage, d'une cave, d'un vide sanitaire ou de tout endroit partiellement clos. Placez les appareils loin des portes, des fenêtres et des bouches d'aération qui pourraient permettre au monoxyde de carbone de pénétrer à l'intérieur.
- Les principaux dangers à éviter lors de l'utilisation de sources alternatives d'électricité, de chauffage ou de cuisson sont l'intoxication au monoxyde de carbone, l'électrocution et l'incendie.
- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone dans des endroits centraux à chaque niveau de votre maison et à l'extérieur des endroits où vous dormez afin de fournir des alertes d'accumulation de monoxyde de carbone.
- Si le détecteur de monoxyde de carbone résonne, déplacez-vous rapidement vers des endroits avec de l'air frais à l'extérieur ou près d'une fenêtre ou porte ouverte.
- Appelez à l'aide des endroits à l'extérieur et restez-y jusqu'à ce que le personnel d'urgence arrive pour vous aider.

## Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Si votre communauté est confrontée à une tempête hivernale rigoureuse ou à toute autre catastrophe, enregistrez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge américaine Sain et en bonne santé, accessible à l'adresse [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) pour faire savoir à votre famille et à vos amis que vous vous portez bien. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **1-866-GET-INFO** pour vous inscrire, vous et votre famille.



Pour de plus amples renseignements sur la prévention des catastrophes et des situations d'urgence, visitez [RedCross.org](http://RedCross.org).